



凝聚、激励、执行、共赢

——经典体验式培训课程

【课程特色】

关于**体验式学习课程**包括一天的课程：导师授课、体验式活动和学员分享，它是在体验式学习的基础上进行。

体验式学习并不是革命性的理论，而是一种自然学习的方法。就如你学会如何走路、说话、使用筷子、学会游泳、骑自行车的方法。在你生命的前五至十年正是透过此种学习方式学到了各类知识和技能——专家认为这种方式的学习占了一生所学的90%。体验式学习是人类学习最有效的方法之一。没有体验的学习就如同无水源之池塘。

体验式学习是一个探索的过程，是一个透过肢体、情感和理智层次参与而在直接感知中学习的过程。是个体与环境之间不断的交互作用的过程。在探索的过程中并没有人人适用的答案，而学习者会在体验中提升自我觉察与认知能力。它是以人为主的学习而不是把焦点放在人之外的事物上。

培训技术：体验式训练、教练技术、小组讨论、学员分享、引导技术等形式

【课程价值】

课程通过活动、训练、音乐、灯光，教练引导，培养每位成员对企业的忠诚度、热情度，以及对同事的支持与理解，使参训人员体验到欣赏、信任、激情、付出、负责任、承诺、共赢、感召、可能性等九大心态和信念在企业团队中是如何发挥力量，从而令到参训员工从被动变主动，从封闭到开放，有效的发挥员工的主观能动性从而为企业创造最大的效益，课程通过各种体验活动，从而到达学员自发提升动力，强调自我认识、自我醒觉、自我定位，认识到我就是一切的根源，调动学员的自我生发激情。具体将从以下方面得到收获：

个人十大要素进行强化训练：

☆ 心智模式 ☆ 共同的价值观 ☆ 执行力 ☆ 激情 ☆ 目标

☆ 危机意识 ☆ 信任 ☆ 沟通 ☆ 协作力 ☆ 领导力

- ◆ 卸下心理背负的所有包袱，轻装上阵，重新出发；
- ◆ 突破个人思维局限，发现盲点、认清自我，潜能得以开发；
- ◆ 完善心智模式，建立积极的思维方式与行为习惯；
- ◆ 改变对周围人和事物的看法，抱着欣赏、感恩、包容和理解的态度；
- ◆ 极大地提高个人责任感，勇于负责、追求自我成长；
- ◆ 自我价值提升，使自己更积极主动、更自发自觉、保持最佳状态；
- ◆ 创造能力迸发，解决问题能力提升；
- ◆ 调整心态，认清目标，以最佳状态创造成果。

【课程长度】

◆一天

【课程大纲】

上午 09 : 00-12 : 00

第一模块 融冰——心智模式改变

- ◆ 体验式培训和传统式培训的区别
- ◆ 如何打破自己的舒适范围
- ◆ 三脑思维
- ◆ 内驱力与约束力

体验训练：五秒人生

第二模块 认识自我 融入团队

- ◆ 团队和团队精神
- ◆ 个人与团队关系

体验活动（破冰 分组 团建）

【宣誓起航】：参加团队训练，须先过此第一关。宣誓、承诺立志通过各项考验！

【破冰训练—建立家庭】选族长、绘蓝图、唱欢歌、朗家训。

项目目的：

- 1、着重帮助参训学员培养自信心、突破心理障碍和极限、充分挖掘潜能、对自己重新进行全面认识，同时培养个人勇于面对挑战和开拓进取的精神；
- 2、建立团队，共绘蓝图，并表达团队愿景。
- 3、浓缩众人智慧，展示团队风采。提高参训学员的参与热情，形成良好的团队气氛。

第三模块 欣赏的力量

欣赏别人 成就自己（学会赞美与欣赏）

核心理念：欣赏可以激发他人的激情，能够引发积极的团队氛围，可以形成企业的向心力。不可忽视的是欣赏的传递速度，当领导者经常用欣赏的眼光来对待下属，经常用欣赏的方式来领导企业，那么，被欣赏的人就会焕发出自信，会心甘情愿地将欣赏的眼光播种到他人的身上，欣赏于是在人际链条上快速传播，团队的氛围因此而积极、融洽，企业的士气必定高涨。

本节内容：

- 珍惜别人是欣赏别人的开始
- 欣赏之爱是广博的，不分彼此，不论丑恶习
- 用感恩的视角调整对企业、领导的看法，感恩使人“增值”，抱怨使人“贬值”
- 欣赏可以让人人成为资源，求同存异，协同发展
- 欣赏可以激发出他人内在的力量，收获别人的激情和投入
- 欣赏就像一个磁场，人只要走到磁场中，会因为“特点”而接纳对方，哪怕是很挑剔的人，也会对对方的不足视而不见。

体验活动：A、B 二人对话（互相赞美）

时 间：60 分钟

音 乐：无

场 地：标准

道 具：白板 白板笔

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：A、B 二人对话

项目目的：让学员感受欣赏的重要性，学会欣赏别人。

第四模块 信任——构建一切价值的基础

体验活动：《心有灵犀》

时 间：60 分钟

场 地：标准

道 具：眼罩

活动形式：全员参与互动

项目性质：团队合作/双人配合

任务：团队成员两两一组，先握手一次后，戴上眼罩，在规定时间内进行三轮握手，找到和你第一次握手的伙伴。

项目规则：

- 1、整个过程中，所有队员不允许讲话、不允许摘下眼罩；
- 2、除了握手意外队员之间不允许有其他的身体接触。

项目目的：

- 1、增强队员间的相互信任和理解，这是构建团队的基础
- 2、克服心理障碍，增强自信心、战胜恐惧
- 3、学习换位思考
- 4、通过身体接触打破大家之间的隔膜，在组织中建立平等的人际关系
- 5、增强团队的凝聚力

下午 14 : 00-17 : 00

第五模块 突破限制 (没有不可能)

潜能激发七步法

- 1、痴心妄想 敢于设想；
- 2、画饼充饥 远大目标；
- 3、活在当下 步步为营；
- 4、打破束缚 学会放下；
- 5、自我暗示 不断加持；
- 6、积极心态 不断转换；
- 7、自主加压 动力转化。

体验训练：《突破》

项目目的：

1. 如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。
2. 如何找出正确办法来处理中出现的问题？
3. 把你认为不可能的变成可能。

第六模块 赢在执行——打造团队执行力

核心理念：

- ◆再好的策略计划，没有执行，一切等于零!
- ◆执行的第一要素（服从!绝对的服从！没有服从就没有执行)
- ◆执行的四要素（绝对服从 不找借口 主动迅速 拿到成果)
- ◆不懂得服从的员工是没有前途的员工！
- ◆借口是成功的天敌！（找借口实际上就是推脱责任的表现)
- ◆拒绝借口是迈向成功的开始！
- ◆没有成果的执行没有意义（拿到成果，对结果负责)

体验训练：《数字传递》

时 间：90 分钟

场 地：室内

道 具：椅子、纸笔

项目介绍：全体队员从头到位依次传递培训师给的一组数字，共进行六轮的传递，传递的过程中，不允许说话。

项目目标：

- ✓ 特殊条件下的沟通
- ✓ 协作能力
- ✓ 思路创新，复杂的事情简单化
- ✓ 提升参训人员的执行能力

第七模块 齐心协力 同创伟业

核心理念：貌似不可能完成任务的前提下，大家同心协力，同进同退，按照一个目标努力一定可以实现。激起团队热情，感受团队力量。

体验训练《动力圈》

时 间：60 分钟

音 乐：《感恩的心》、《众人划桨开大船》、《飞得更高》等

场 地：标准

道 具：绳子

灯 光：全明

温 度：室温

活动形式：全员参与互动

所有的组员双脚站立，双手握着浣熊圈，两只脚的距离需与肩同宽。接着，全体人员拉紧浣熊圈呈现最大化的圆圈，坐在地面上，在双手握着浣熊圈的情形下，按照顺时针方向，像划船一样摇动起来，在貌似不可能完成任务的前提下，只要大家同心协力，同进同退，按照一个目标努力一定可以实现。此项目气势磅礴，能够最大化激起团队热情，感受团队力量。

第八模块 爱与传承——蓝丝带（感恩团队、感恩企业、感恩有你）

核心理念：

学会感恩，先学知恩，知父母养育恩，知企业爱抚恩，知师长教诲恩，知同事帮助恩。

体验活动《蓝丝带》

主题名称：蓝丝带

目 的：祝福、鼓励、信心

适合对象：全员

时 间：30 分钟

音 乐：《我的未来不是梦》《真心英雄》

道 具：蓝丝带

灯 光：微暗

温 度：室温

蓝丝带代表信任、支持、责任和爱。

备注：

根据课程时长安排，参训企业培训需求、团队特点等大纲及培训项目会有所调整（调整临时增加或减少项目或项目时间），强调实用、落地，解决人的问题。